

COVID-19: सुरक्षित रूप से इकट्ठे होने के लिए सुझाव

जैसे-जैसे चरण दर चरण तरीके से न्यूयॉर्क सिटी फिर से खुल रही है, इसलिए एक दूसरे के साथ समय बिताते हुए सुरक्षित रहने के लिए रणनीतियों का होना महत्वपूर्ण है। COVID-19 को फैलने से रोकने के लिए हम अपनी रोज़मर्रा की ज़िन्दगी में बदलाव कर सकते हैं।

COVID-19 के संचार को रोकने के लिए ये चार प्रमुख कार्य याद रखें:

- **बीमार होने पर घर में ही रहें:** जब तक आप केवल आवश्यक चिकित्सा देखभाल (COVID-19 टेस्टिंग सहित) या अन्य ज़रूरी कामों के लिए बाहर न जा रहे हों तब तक यदि आप बीमार हैं तो घर पर रहें।
- **शारीरिक दूरी:** अन्य लोगों से कम से कम 6 फीट की दूरी पर रहें।
- **फेस कवरींग पहनें:** अपने आसपास के व्यक्तियों की रक्षा करें आप लक्षणों के बिना भी संक्रामक हो सकते हैं और खाँसने, छींकने या बात करने पर भी इस बीमारी को फैला सकते हैं। फेस कवरींग्स COVID-19 के फैलाव को कम करने में मदद करती हैं।
- **हाथों की साफ़-सफ़ाई को अमल में लाएं:** बार-बार साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं या यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हैं तो एल्कोहॉल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र इस्तेमाल करें; अक्सर छूई जाने वाली सतहों को नियमित रूप से साफ़ करें; हाथ धोए बिना अपने चेहरे को छूने से बचें, और अपनी खाँसी या छींक को अपनी आस्तीन से कवर करें, अपने हाथों से नहीं।

सुरक्षित रूप से एकत्रित होना

- **महामारी संबंधी “सोशल बबल” बनाएं और उसका पालन करें:** अपने तत्काल समूह से बाहर के लोगों के लिए जोखिम को कम करने के लिए, व्यक्तिगत रूप से सामाजिक तौर पर इकट्ठा होने को दोस्तों या परिवार के एक मुख्य समूह तक सीमित करें, भले ही आप किसी बड़ी सभा में भाग ले रहे हों।
- **स्वयं अपने जोखिम को जानें:** 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के लोगों या अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों के साथ नज़दीक से बातचीत करने से परहेज़ करें।
- **बड़ी सभाओं से बचें:** जितने ज़्यादा लोग एक साथ इकट्ठे होंगे, बीमारी फैलने की संभावना उतनी अधिक होगी।
- **मौसम का मज़ा लें:** जब आप किसी जगह पर अंदर मुलाकात करते हैं तो COVID-19 फैलने की संभावना अधिक होती है। जोखिम को और कम करने के लिए बाहर ताज़ी हवा में सभाओं का आयोजन करें।
- **सुरक्षित तरीके से पूजा करें:** यदि आपकी इबादत करने की जगह फिर से खुल गई है, तो फेस कवरींग पहनें, प्याले या बर्तन साझा न करें और दूसरों से हाथ मिलाने और गले मिलने सहित, उनके साथ निकट संपर्क में आने से बचें — इसके बजाय हाथ हिलाएं।
- **ब्रिंग योर ओन (BYO):** कोई पेय साझा करना या आस-पास भोजन का आदान-प्रदान करने से वायरस फैल सकता है। स्वयं अपनी कुर्सियाँ या पिकनिक ब्लैन्केट्स लाना समूह में दूसरों से दूरी बनाकर रखने में आपकी मदद कर सकता है।
- **रचनात्मक बनें:** ऐसे खेलों के बारे में सोचें जो दूरी बनाकर खेले जा सकते हैं और जिनमें कोई भी शारीरिक संपर्क शामिल नहीं होता, जैसे शराड्स।

सुरक्षित खेल

- **दौड़ना, पैदल चलना, साइकिल चलाना:** ये अकेले या दूसरों के साथ खेले जाने वाले सुरक्षित खेल हैं — जब आप ऐसा करें तो बस कम से कम 6 फीट की दूरी बनाकर रखें या फेस कवरींग पहनें।
- **टीमों वाले खेल न खेलें:** टीमों वाले खेलों में निकट संपर्क में आना शामिल होता है और आपको जोखिम में डाल सकता है।
- **खेल खेलते समय हाथों की अच्छी साफ़-सफ़ाई का पालन करें:** फ़्रिस्बी और कैच, टीमों वाले खेलों से बेहतर हैं क्योंकि आप सुरक्षित दूरी बनाकर रख सकते हैं। खेलने से पहले और उसके बाद साबुन और पानी से अपने हाथ धोना याद रखें या अल्कोहल-बेस्ड हैंड सैनिटाइज़र इस्तेमाल करें। खेलते हुए अपने चेहरे को न छुएं।

आलोचना न करें — सुरक्षित रहने के बारे में दूसरों को जानकारी दें

- **सुरक्षित सभाएं संभव हैं:** हर किसी को सामाजिक संबंध की ज़रूरत होती है, और कुछ न्यूयॉर्क वासियों के पास बैठने के लिए घर के बाहर निजी जगह या शहर से बाहर जाने के लिए गाड़ी है। जैसे-जैसे शहर फिर से खुलेगा, ज़्यादा लोग मेलजोल करेंगे। व्यक्तिगत रूप से बातचीत करने के लिए लोगों की आलोचना करने के बजाय, सुरक्षित रूप से ऐसा करने में एक दूसरे की सहायता करें।
- **विनम्र रहें:** अच्छे व्यवहार का समर्थन करें। यदि आप देखते हैं कि किसी व्यक्ति ने फेस कवरींग नहीं पहनी है, तो गुस्सा होने के बजाय “कृपया क्या आप मेरे करीब रहते हुए फेस कवरींग पहन सकते हैं?” का रवैया अपनाएं। यदि कोई व्यक्ति बहुत नज़दीक आता है, तो विनम्रता के साथ उससे कहें “कृपया क्या आप हमसे कुछ दूर रह सकते हैं?”
- **यदि आप असुरक्षित महसूस करते हैं, तो वहाँ से चले जाएं:** उन सभाओं से चले जाएं जहाँ लोग आपको पर्याप्त जगह नहीं देते। [आप 311 पर भीड़ की सूचना दे सकते हैं।](#)

यह जानें कि आपके परीक्षण परिणामों का क्या मतलब है!

- सभाओं के बारे में निर्णय लेने में आपकी मदद करने के लिए **सावधानी के साथ परीक्षण परिणामों का उपयोग करें।** COVID-19 परीक्षणों और परिणामों का विश्लेषण करने के बारे में अधिक जानकारी के लिए, nyc.gov/health/coronavirus पर जाएं और **"COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions"** (COVID-19 परीक्षण: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न) खोजें।
- COVID-19 का कारण बनने वाले वायरस के लिए **एक पॉज़िटिव एंटीबॉडी परीक्षण** पूर्व संपर्क का संकेत हो सकता है, लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप फिर से संक्रमण होने से प्रतिरक्षित हैं।
- **एक पूर्व पॉज़िटिव नैदानिक परीक्षण** (नाक के स्वाब या लार) का अर्थ है आपको COVID -19 हुआ था और फिर से संक्रमित होने की संभावना कम हो सकती है। हम नहीं जानते कि यह सुरक्षा कितनी मज़बूत है या यह कितने समय तक चलती है।
- इस बारे में फैसला करने के बारे में इन परीक्षणों का उपयोग करने में **सावधान रहें** कि कैसे या किसके साथ बाहर निकलना है।

एक दूसरे का बचाव करें

- **अपने दोस्तों और पड़ोसियों के प्रति सावधान रहें।** ऐसे लोगों का ध्यान रखें जो ज़्यादा अलग रखे गए हैं, बुजुर्ग हैं, या जिनकी ऐसी कोई स्वास्थ्य स्थिति है जो उन्हें COVID-19 बीमारी के ज़्यादा

जोखिम में डाल रही है। यदि आप बीमार नहीं हैं और आपको ज़्यादा जोखिम नहीं है, अगर वे घर से बाहर नहीं जा सकते तो उनके लिए ज़रूरी कामों को करने की पेशकश करें।

- **फैलाव को रोकें:** भले ही आप COVID-19 से बीमार होने के बारे में चिंतित न हों, जितना हो सके घर में रहकर और अपने घर से निकलने पर फेस कवरींग पहनकर, आप अपने समुदाय की रक्षा कर सकते हैं।
- **जांच करवाएं:** अब सभी पांच बोरो में COVID-19 परीक्षण स्थल उपलब्ध हैं। जानकारी प्राप्त करने और परीक्षण स्थल ढूँढने के लिए nyc.gov/covidtest पर जाएं या **311** पर कॉल करें।

स्थिति में होने वाले बदलावों के साथ-साथ NYC स्वास्थ्य विभाग सिफ़ारिशों को बदल सकता है। 8.12.20